

SALSA DE TOMATE EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 14 MAR 03

Descripción del producto

La **salsa de tomate** es de clasificación *U.S. Grade A*. Es posible que haya sido sazonada ligeramente con sal y especias, y que contenga ingredientes edulcorantes nutritivos, vinagre, cebolla, ajo u otros ingredientes vegetales saborizantes.

Presentación/Rendimiento

La salsa de tomate viene en latas de 15.5 onzas, cada una de las cuales rinde unas 3 porciones de ½ taza.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Evite congelar y exponer las latas a la luz directa del sol. Los cambios bruscos de temperatura acortan la duración y aceleran el deterioro.
- Guarde la salsa de tomate que sobre en un recipiente no metálico bien cerrado y refrigérela. Úsela en 2 a 4 días.

Preparación

La salsa de tomate en lata viene lista para usarse. La preparación depende del uso final que se le dé y puede emplearse como ingrediente en recetas.

Usos

- Utilice la salsa de tomate como ingrediente en salsas, guisos, platillos al horno, pizza y sopas.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Utilice la salsa de tomate sobre fideos cocidos o como ingrediente en platillos al estilo italiano.
- Caliente la salsa y sívala con bastones de pan.

Información de nutrición

- La **salsa de tomate** es una **excelente fuente** de vitamina A y C.
- ½ taza de salsa de tomate equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS de la Pirámide Alimenticia**.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición	
Porción ½ taza (122 g) de salsa de tomate	
Cantidad por porción	
Calorías	45
Cal. de grasa	0
% Valor diario*	
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	740 mg
Carbohidratos totales	9 g
Fibra dietética	2 g
Proteína	2 g
Vitamina A	25%
Calcio	0%
Vitamina C	25%
Hierro	6%

*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

Albóndigas estilo "sloppy joes"

1 huevo batido
 ¼ taza de pan molido (seco)
 1 cebolla mediana finamente picada (½ taza)
 ¼ cda. de orégano seco, triturado
 1 libra de carne de res magra molida o carne de bisonte molida
 ½ taza de pimiento verde picado
 1 cda. de aceite vegetal
 1 lata (15.5 onzas) de salsa de tomate
 2 cdas. de azúcar morena
 1 cda. de mostaza preparada
 1 cda. de chile en polvo
 ¼ cda. de pimienta negra molida
 ¼ cda. de sal de ajo
 Una pizca de salsa picante de frasco (opcional)

Receta cortesía de bhg.com (Better Homes and Gardens)

1. Caliente el horno a 350 °F. Combine el huevo con el pan molido, ¼ taza de cebolla y el orégano en un tazón grande. Añada la carne molida y mezcle bien.
2. Forme 42 albóndigas de ¾ pulgada aproximadamente. Colóquelas en una sola capa sobre un molde para el horno de 15 x 10 x 1 pulgadas. Lleve al horno de 12 a 15 minutos, o hasta que la temperatura interna llegue a 160 °F como mínimo. Escorra bien.
3. Mientras tanto, cocine el ¼ taza de cebolla que queda y el pimiento verde en aceite caliente en una olla grande hasta que las verduras se ablanden. Incorpore la salsa de tomate, el azúcar morena, la mostaza, el chile en polvo, la pimienta negra, la sal de ajo y, si lo desea, la salsa picante. Lleve a punto de ebullición.
4. Añada las albóndigas a la salsa. Baje la temperatura y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de albóndigas estilo "sloppy joes":

Calorías	310	Colesterol	110 mg	Azúcar	6 g	Calcio	44 mg
Calorías de grasa	160	Sodio	620 mg	Proteína	25 g	Hierro	3 mg
Grasa total	18 g	Carbohidratos totales	14 g	Vitamina A	106 RE		
Grasa saturada	6 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	20 mg		

Chili contundente estilo buffet

1 libra de carne de res magra molida o carne de bisonte molida
 ½ taza de cebolla picada
 1 diente de ajo finamente picado
 1 lata (15.5 onzas) de tomates cortados
 1 lata (15.5 onzas) de salsa de tomate
 2 cdtas. de chile en polvo
 1 cda. de sal
 ½ cda. de chile en hojuelas trituradas
 ¼ cda. de pimienta negra
 1 lata (15.5 onzas) de frijoles colorados
 1 a 2 tazas de arroz cocido
 ½ taza (4 onzas) de queso Monterey Jack o queso Cheddar desmenuzado (opcional)
 ½ taza de cebolla picada (opcional)
 ½ taza de crema agria (opcional)

Receta cortesía de bhg.com (Better Homes & Gardens)

1. En una olla grande, cocine la carne, el tercio de taza de cebolla y el ajo hasta que la carne se dore y la cebolla se ablande. Escorra la grasa.
2. Incorpore en la olla con la carne dorada la salsa de tomate, los tomates sin escurrirlos, el chile en polvo, la sal, el chile en hojuelas y la pimienta negra. Lleve a punto de ebullición. Baje el fuego. Tape y cocine a fuego lento durante 1 hora.
3. Agregue los frijoles y la salsa picante a la olla. Tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
4. En tazones individuales pequeños, coloque el resto de los ingredientes. Para cada porción, coloque un poco de arroz cocido en un tazón de sopa. Encima, sirva el chile y el queso, seguidos de un poco de cebolla (de la ½ taza de cebolla) y la crema agria, si lo desea.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de chili contundente estilo buffet:

Calorías	350	Colesterol	76 mg	Azúcar	6 g	Calcio	64 mg
Calorías de grasa	130	Sodio	970 mg	Proteína	28 g	Hierro	4 mg
Grasa total	14 g	Carbohidratos totales	28 g	Vitamina A	117 RE		
Grasa saturada	5 g	Fibra dietética	7 g	Vitamina C	21 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

